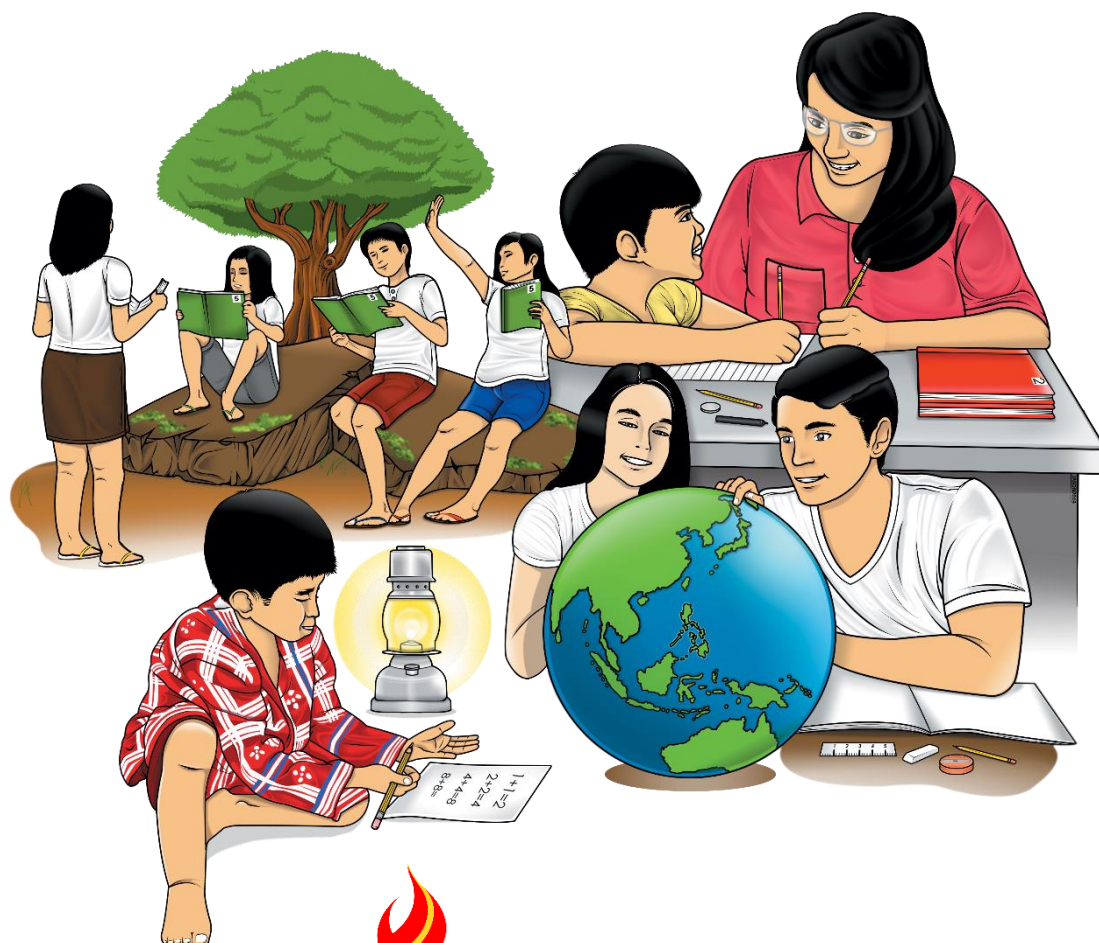


# Physical Education

Unang Markahan – Modyul 1:  
Mga Hugis at Kilos ng Katawan



**Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan – Ikalawang Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Unang Markahan – Modyul 1: Mga Hugis at Kilos ng Katawan**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

<b>Manunulat:</b>	Aralin 1:	Gemmaruth G. Castro
	Aralin 2:	Mario E. Dojillo Jr.
	Aralin 3:	Benjie M. Manila
	Aralin 4:	Jim Allan L. Canare
<b>Editor:</b>		Ronie M. Baldos / Zenaida S. Dela Cruz
<b>Tagasuri:</b>		Caroyn R. Reyes
<b>Tagaguhit:</b>		Marlon Q. Diego
<b>Tagalapat:</b>		Emmanuel S. Gimena Jr.
<b>Tagapamahala:</b>		Nicolas T. Capulong, PhD, CESO V
		Librada M. Rubio, PhD
		Ma. Editha R. Caparas, EdD
		Nestor P. Nuesca, PhD
		Milagros M. Peñaflor, PhD
		Edgar E. Garcia, MITE
		Romeo M. Layug

**Inilimbag sa Republika ng Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Kagawaran ng Edukasyon – Rehiyon III**

Office Address: Diosdado Macapagal Government Center, Maimpis, City of San Fernando, (P)

Telefax: (045) 598-8580

E-mail Address: region3@deped.gov.ph

# Physical Education

Unang Markahan – Modyul 1:  
Mga Hugis at Kilos ng Katawan

# Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Physical Education** sa Ikalawang Baitang ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Mga Hugis at Kilos ng Katawan!**

Ang modyul na ito ay pinagtutulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto ng mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:



## ***Mga Tala para sa Guro***

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o estratehiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.





Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.






Para sa mag-aaral:



Malugod na pagtanggap sa Physical Education sa Ikalawang Baitang ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling Mga Hugis at Kilos ng Katawan!

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.

 <i><b>Alamin</b></i>	Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.
 <i><b>Subukin</b></i>	Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.
 <i><b>Balikan</b></i>	Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.
 <i><b>Tuklasin</b></i>	Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.

 <b><i>Suriin</i></b>	<p>Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.</p>
 <b><i>Pagyamanin</i></b>	<p>Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.</p>
 <b><i>Isaisip</i></b>	<p>Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.</p>
 <b><i>Isagawa</i></b>	<p>Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.</p>
 <b><i>Tayahin</i></b>	<p>Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.</p>

 <b><i>Karagdagang Gawain</i></b>	<p>Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.</p>
 <b><i>Susi sa Pagwawasto</i></b>	<p>Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.</p>

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

### ***Sanggunian***

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!





## Alamin

Ang modyul na ito ay idinisenyo at isinulat upang tulungan kang mabigyang-pansin at mapahalagahan ang iyong katawan pati na ang mga hugis at kilos na ginagawa nito para sa iyo sa araw-araw.

Matapos ang modyul na ito, inaasahang matutuhan mo ang:

1. nakalilikha ng mga hugis at kilos ng katawan (PE2BM-Ie-f-2)
  - a. natutukoy ang mga hugis ng katawan ;
  - b. nakalilikha ng mga simpleng kilos;
2. naipakikita ang wastong kasanayan sa pagkilos katugon ng tunog at musika(PE2MS-Ia-h-1); at
3. nakalalahok sa masasaya at kawili-wiling gawaing pisikal (PE2PF-Ia-h-2).

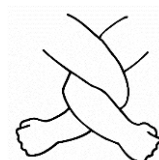
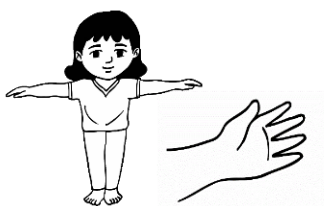


## Subukin

Ayusin ang mga letra upang mabuo ang hinihinging salita na may kinalaman sa mga hugis at kilos ng katawan. Isulat ang sagot sa sagutang papel

1	D	W	U	T	I				
2	A	L	A	M	D	A	P		
3	T	T	O	K	B	U	L	A	
4	T	U	N	A	A	N	A	K	
5	I	I	T	I	L	P	P	A	K

1	T								
2	M								
3	B								
4	N								
5	N								



## Aralin

# 1

## Mga Hugis ng Katawan

Ang iba't-ibang bahagi ng katawan ay gumagalaw at nagsasagawa ng mga kilos habang tayo ay nabubuhay. Ang bawat bahagi ng katawang ito ay nakabubuo ng iba't-ibang hugis kahit hindi natin namamalayan.

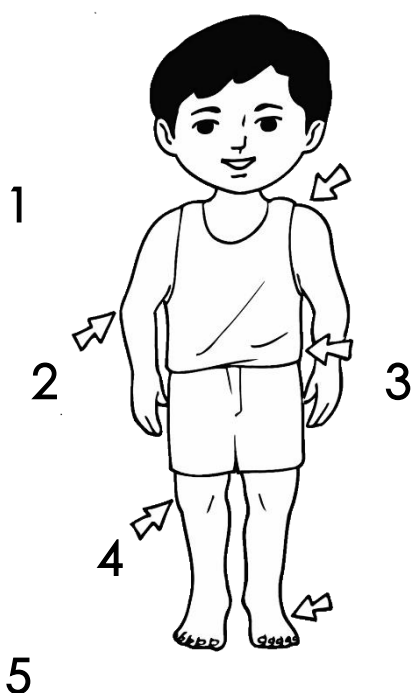
Ang simpleng pagtayo ay nakabubuo ng hugis na tuwid. Ang paglakad ay nakabubuo ng hugis mula sa katawan at mga paa at indayog ng mga kamay.

Maraming nabubuonang hugis ang ating katawan.



### *Balikan*

Pangalanan ang mga bahagi ng katawan na may *arrow*. Pumili sa mga bahaging nasa kanan. Isulat ang sagot sa iyong sagutang papel.



paa

balikat

tuhod

kamay

beywang

siko



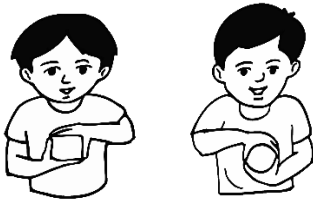
### *Mga Tala para sa Guro*

Ang modyul na ito ay naghahanda sa mga mag-aaral upang makalikha at mailarawan ang mga hugis ng katawan ayon sa kung paano ito ainaaawa o inilalahad sa isang larawan.



### *Tuklasin*

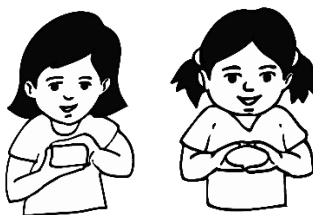
Awitin nang may kilos sa tono ng "Are You Sleeping, Lazy Juan?"



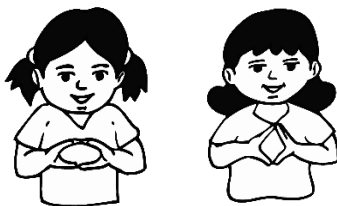
Square and circle. Square and circle.



Triangle. Triangle.



Rectangle and oblong. Rectangle and oblong.









O-oval. Diamond.



## Suriin

Ano-ano ang mga hugis na nabanggit sa awit? Hanapin sa ibaba ng talahanayan ang pangalan ng mga hugis sa Filipino. Isulat ang titik ng tamang sagot sa papel.

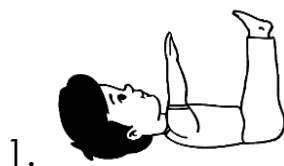
Bilang	English	Filipino
1	 Square	
2	 Circle	
3	 Triangle	
4	 Rectangle	
5	 Oblong/Oval	
6	 Diamond	
A. parihaba      B. tatsulok      C. bilohaba D. parisukat      E. bilog      F. hugis dayamon		



## Pagyamanin

Piliin sa Hanay B ang tinutukoy ng larawan sa Hanay A. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

### Hanay A



### Hanay B

- A. tulad ng letrang P
- B. tulad ng isang kahong nakabukas
- C. tulad ng letrang L
- D. tulad ng nakabaligtad na



## *Isaisip*

Ang bawat pagkilos ng mga bahagi ng ating katawan ay nakalilikha ng mga hugis.

Ang mga hugis ng katawan ay maaaring:

- Nakatuwid
- Nakabaluktot
- Nakapilipit
- Palapad



## *Isagawa*

Awitin at isayaw ang “Pizza Hut.”

### **Pizza Hut**

A Pizza hut...A Pizza hut  
 Kentucky Fried Chicken and a Pizza Hut.  
 Mc Donald's, Mc Donald's  
 Kentucky Fried Chicken and a Pizza Hut.

Ito ang mga kilos ng awit.

*Pizza Hut* – kamay nakaunat ang dalawang kamay sa ulo na nagtatagpo ang mga daliri.

*Kentucky Fried Chicken* – ikinakampay ang dalawang braso sa tagiliran.

*Mc Donalds* – ang dalawang kamay ay nakataas at ang mga daliri ay nakabaluktot sa itaas ng ulo.

Iguhit ang hugis na nabuo sa mga kilos na ginawa sa awit.

	Bahagi ng Awit	Hugis na Nabuo
1	Pizza Hut	
2	Kentucky Fried Chicken	
3	Mc Donald's	



## Tayahin

Anong hugis ang nabubuo ng bawat pagkilos? Isulat ang titik na naihugis ng bawat pagkilos matapos mo itong maisagawa. Pumili ng sagot sa kahon.

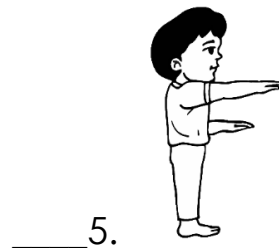
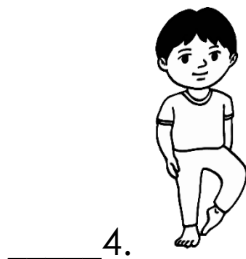
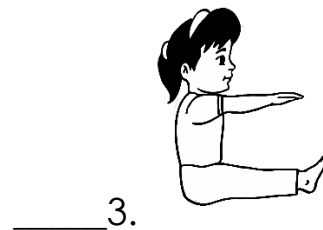
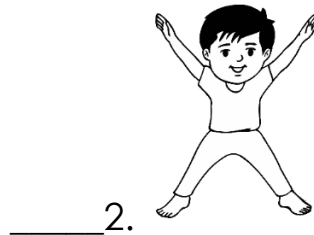
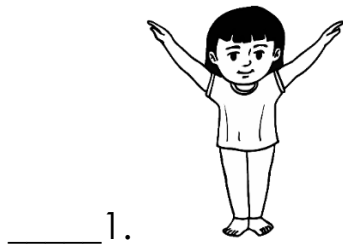
**Bb**

**Cc**

**Ff**

**Xx**

**Yy**



## Karagdagang Gawain

Isulat ang mga sumusunod ng salita sa hangin gamit ang iyong mga daliri. Siguruhing tama ang mga hugis na iyong gagawin sa bawat letra.

1. ISDA

2. KAMATIS

3. KALABAW

Sagutin ang mga tanong nang buong katapatan.

	OO	Hindi	Ilan lang
Naihugis ko ba ang tama ang lahat ng letra?			
Nahirapan ba ako sa pagsulat ng hugis?			
Ang lahat ba ng letra ay naihugis ng aking daliri?			

## Aralin

# 2

## Mga Hugis ng Katawan



### Balikan

Tukuyin sa mga sumusunod na larawan kung anong letra ang nabuo gamit ang bahagi ng katawan. Piliin ang sagot sa loob ng kahon. Isulat ang titik ng tamang sagot.

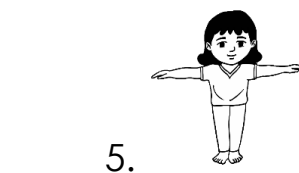
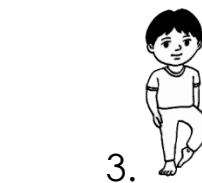
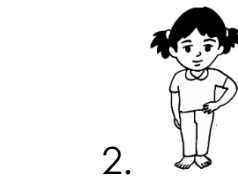
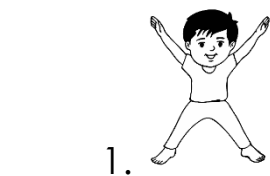
a. titik P

b. titik J

c. titik B

d. titik X

e. titik T



### Suriin

Awitin ang pambatang awit na pinamagatang “Paa, Tuhod” at pag-aralang mabuti kung ano-ano ang mabubuong hugis ng katawan.

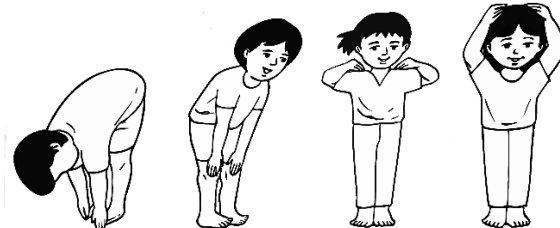
#### Paa, Tuhod

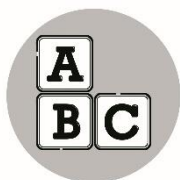
Paa, tuhod, balikat, ulo.

Paa, tuhod, balikat, ulo.

Paa, tuhod, balikat, ulo.

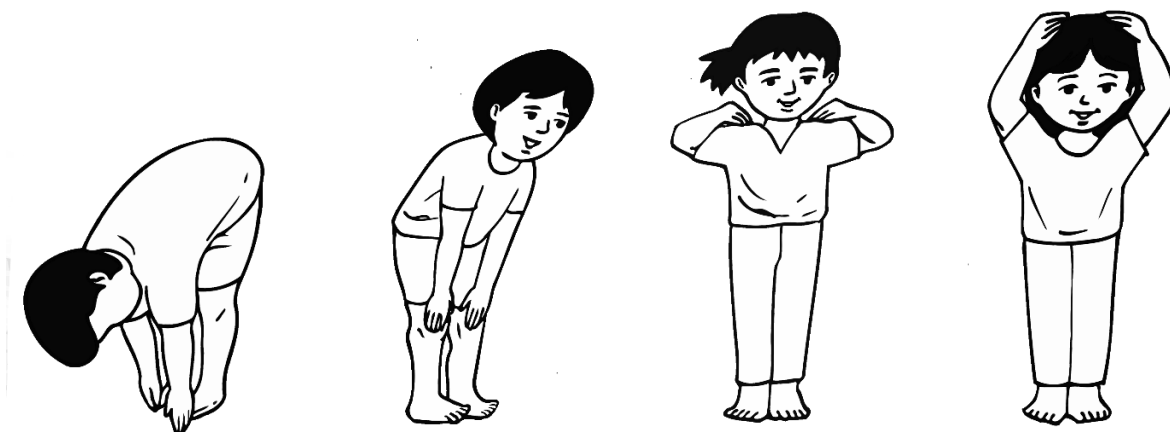
Pumadyak tayo at  
magpalakpakan





## Pagyamanin

Ano-ano ang mga hugis na nabuo sa mga kilos na ginawa habang inaawit ang "Paa, Tuhod?" Iguhit ang iyong sagot sa sagutang papel.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Isaisip

Gamit ang mga awiting nakaiindak o awiting pambata tulad ng *Bahay Kubo*, *Magtanim ay Di Biro*, *Leron Leron Sinta*, at *Pizza Hut*, maaaring sabayan ang mga ito ng iba't-ibang galaw at posisyon ng katawan upang makabuo ng mga hugis. Ito ay sa pamamagitan ng pagbaluktot ng katawan, pagpilipit at pagtaas ng mga kamay at paa, at iba pang paraan upang makabuo ng isang hugis gamit ang mga bahagi ng katawan.

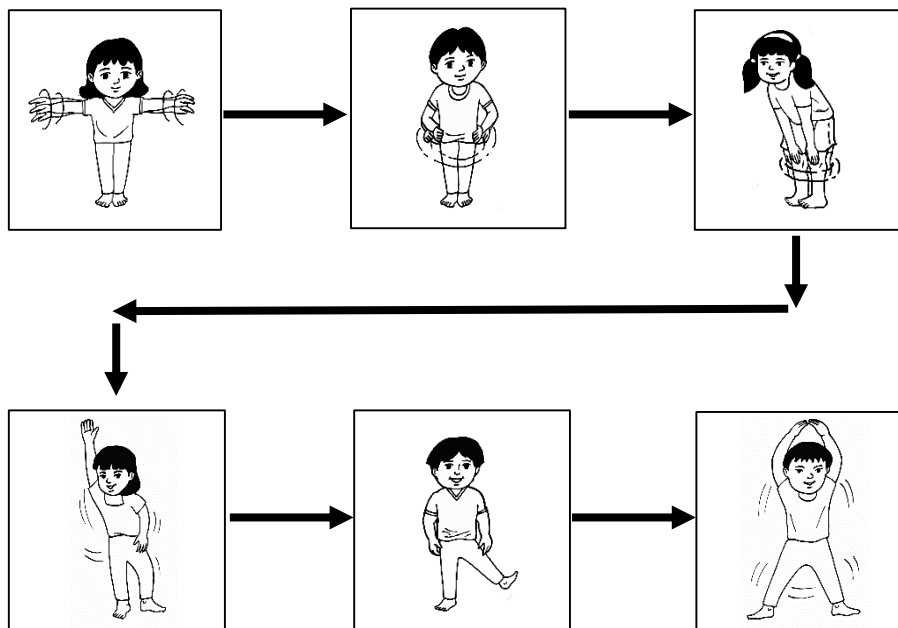


Kung ang iyong katawan ay naigagalaw mo at nakabubuo ka ng iba't-ibang hugis sa maraming paraan, siguradong ikaw ay malilibang at magiging malusog na bata.



## *Isagawa*

Halina at mag-ehersisyo! Awitin ang Leron Leron Sinta habang ginagawa ang mga sumusunod na larawan. Pagkatapos mag-unat ng katawan, tukuyin kung ano-ano ang mga hugis na nagawa gamit ang iba't-ibang parte ng katawan.



Ano-ano ang mga nabuong hugis habang ikaw ay nag-eehersisyo?

---



---



---



---



---



---



## Tayahin

Awitin ang “Fruit Salad Song.” Ang bawat prutas na nabanggit sa awitin ay may katumbas na posisyon ng katawan.

Watermelon – itaas ang dalawang kamay habang magkadikit ang mga paa

Papaya – iunat nang pantay sa balikat ang mga kamay habang magkahiwalay ang mga paa

Banana – ilagay ang mga kamay sa gilid, itaas ang kanang paa at ilagay ito sa kaliwang tuhod.

### Fruit Salad Song

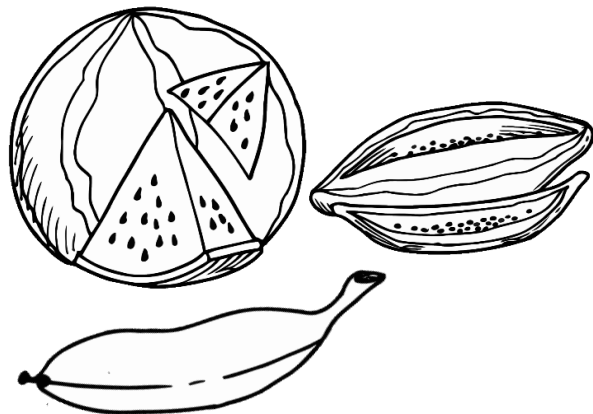
Watermelon, watermelon

Papaya, papaya

Banana, banana

Banana, banana

Fruit salad, fruit salad



Tukuyin kung anong hugis o titik ang nabuo sa mga kilos na ginawa sa awit.

	Bahagi ng Awit	Hugis na Nabuo
1	Watermelon	
2	Papaya	
3	Banana	

Nagawa mo ba ang mga kilos na dapat gawin sa awiting “Fruit Salad Song?”

Paano mo ito nagawa?

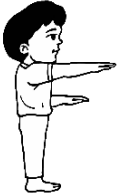



Lagyan ng tsek (/) ang kahon ayon sa ginawa mong kilos. Maging tapat sa pagsagot.

	Oo	Hindi
1. Nagawa mo ba nang maayos ang mga sumusunod na kilos? <ul style="list-style-type: none"> <li>• itaas ang dalawang kamay habang magkadikit ang mga paa</li> <li>• iunat nang pantay sa balikat ang mga kamay habang magkahiwalay ang mga paa</li> <li>• ilagay ang mga kamay sa gilid, itaas ang kanang paa at ilagay ito sa kaliwang tuhod</li> </ul>		
2. Nabuo mo ba nang maayos ang mga sumusunod na hugis? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palapad</li> <li>• Tuwid</li> <li>• Baluktot</li> </ul>		
3. Nag-enjoy ka ba sa ginawang activity?		



## Karagdagang Gawain

Maghanap ng kapareha, ito ay maaaring nanay, tatay, kapatid o pinsan at maglaro ng “Hulaan Mo!” Gayahin ang makikitang larawan sa bawat istasyon at huhulaan ng kapareha kung anong hugis o titik ang ipinapakita. Hindi maaaring umalis sa istasyon hanggat hindi ito nahuhulaan. Ang pinakamaiksing oras na matapos, ay siyang panalo!

						
Sala	Takb	Kusina	Takb	Malapit sa harapang pintuan ng bahay	Takb	Banyo
Unang Istasyon		Ikalawa ng Istasyon		Ikatlong Istasyon		Ikaapat na Istasyon

## Aralin

# 3

## Mga Kilos ng Katawan

Matapos nating mapag-aralan sa Aralin 1 na ang mga bahagi ng ating katawan ay nakabubuo ng mga hugis (na maaaring hindi naman natin napapansin sa pang-araw-araw na buhay), ang bawat hugis ay nabubuo sa mga kilos ng katawan.

Ang mga kilos ng ating katawan ay maaaring mula sa pinakasimpleng gawain sa bahay, paaralan o komunidad o mga kilos ng katawan na halos hindi na natin napapansin na nagagawa pala natin.



### *Subukin*

Isagawa nang wasto ang mga sumusunod na pagkilos. (Mainam kung haharap sa salamin habang ginagawa ang mga kilos na ito upang makita mo kung wasto ang hugis ng iyong katawan.)

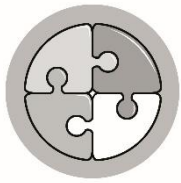
1. Wastong paglakad

2. Wastong pagtayo

3. Wastong pag-upo

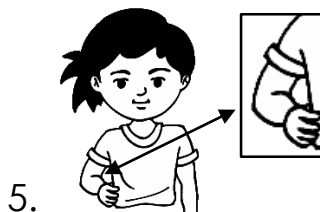
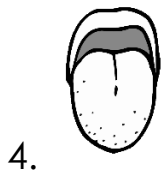
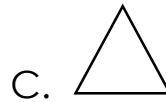
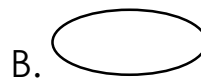
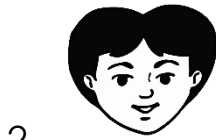
Lagyan ng tsek (✓) ang iyong sagot sa talahanayan pagkatapos gawin ang mga kilos.

	Palagi	Paminsan-minsan	Hinding-hindi
1. Nakatuwid ba ang aking likod?			
2. Madali ko bang nagawa ang bawat kilos?			
3. Nakaramdam ba ako ng sakit habang ginagawa at pagkatapos gawin ang mga kilos?			
4. Ginagawa ko ba ang mga gawaing ito araw-araw?			
5. Alam ko na ba ang kahalagahan ng pagiging malusog at malakas upang agawa ang mga gawaing ito?			



## Balikan

Pagtambalin ang mga bahagi ng katawan at ang hugis sa bawat bilang. Isulat sa iyong papel ang titik ng tamang sagot.



### *Mga Tala para sa Guro*

Ang modyul na ito ay naghahanda sa mga mag-aaral upang makalikha at mailarawan ang mga kilos ng katawan ayon sa kung paano ito ginagawa o inilalahad sa isang larawan.



## Tuklasin

Hanapin sa puzzle ang mga salita sa bilohaba. Maaaring nakasulat nang pahilis, pahalang o pabalik. Lagyan ng tsek (/) kung ang salita ay mahahanap sa puzzle at ekis (x) kung hindi.

1. paglakad

2. pagtakbo  
pagbasa

3.

### Mga Kilos ng Katawan

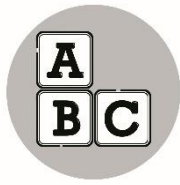
P	E	O	D	S	T	D	U	O
A	U	A	T	W	S	A	B	J
G	M	R	G	X	P	K	J	R
L	G	R	B	I	A	C	V	U
U	G	W	L	T	H	D	X	H
H	G	W	G	Q	Q	G	C	V
O	P	A	G	L	A	K	A	D
D	P	G	J	N	D	V	I	P
T	A	L	U	S	G	A	P	P



## Suriin

Isulat ang mga bahagi ng katawan na ginamit sa mga kilos sa puzzle.

	KILOS	BAHAGI NG KATAWAN NA GINAMIT
1	Hal. Paghiga	Likuran ng katawan mula ulo hanggang paa
2	Paglakad	
3	Pagluhod	
4	Pagsulat	
5	pagtakbo	



## *Pagyamanin*

Maingat na isagawa ang mga gawaing ito. Pagkatapos ay sagutin ang mga tanong sa talahanayan.

1. Umupo sa sahig nang nakaunat ang mga hita nang magkahiwalay (hanggang sa iyong makakayanan).  
Pagkatapos ay iunat ang mga braso sa magkabilang tagiliran.
2. Tumayo nang tuwid na magkalapit ang mga paa. Pagkatapos ay ilagay ang iyong mga kamay sa magkabilang beywang.

Mga Tanong	Oo	Hindi
Iisang bahagi lamang ba ng katawan ang ginamit sa bawat gawain?		
Ang mga bahagi ba ng katawan ay maginhawang nakakilos at nakasunod sa takdang kilos?		
Madali bang ulit-ulitin ang mga takdang kilos?		



## *Isaisip*

Ang mga ginagawa ng ating katawan ay hindi lamang mga kilos na sinasadya at itinatakda nating gawin. Mayroon ding mga kilos na kusang ginagawa ng katawan kahit hindi natin isipin at hindi natin napapansin.

Mahalagang lagi tayong maingat sa pagsasagawa ng mga kilos ng ating katawan bilang pag-aalaga sa ating sarili at sa iba.

Ang bawat pagkilos din ay ibinabagay sa lugar na pagsasagawaan ng kilos.



## *Isagawa*

Sundin ang mga sumusunod na direksyon. Lumikha ng mga hugis at kilos ng katawan. Iguhit ang hugis na iyong mabubuo sa bawat pagkilos.

- \_\_\_\_\_ 1. Tumayo nang tuwid at ibaluktot ang itaas na bahagi ng iyong katawan pababa.
- \_\_\_\_\_ 2. Iunat ang iyong mga braso nang nakatikom ang mga kamay. Pagkatapos ay ilahad ang iyong hinlalaki at hintuturo sa magkabilang kamay. Paglapatin ang parehong hinlalaki at parehong hintuturo.
- \_\_\_\_\_ 3. Tumayo nang tuwid nang magkalapit ang mga paa. Pagkatapos ay itaas ang iyong mga braso pataas nang medyo nakahilis. Paghiwalayin ang mga paa nang halos may dalawang ruler ang layo. (Hindi mo na kailangang kumuha ng ruler. Tantyahin.)





## *Tayahin*

Pangkatin ang mga kilos ng katawan at ang lugar kung saan ito pinakaangkop gawin. Titik lamang ng sagot ang ilagay sa sagutang papel.

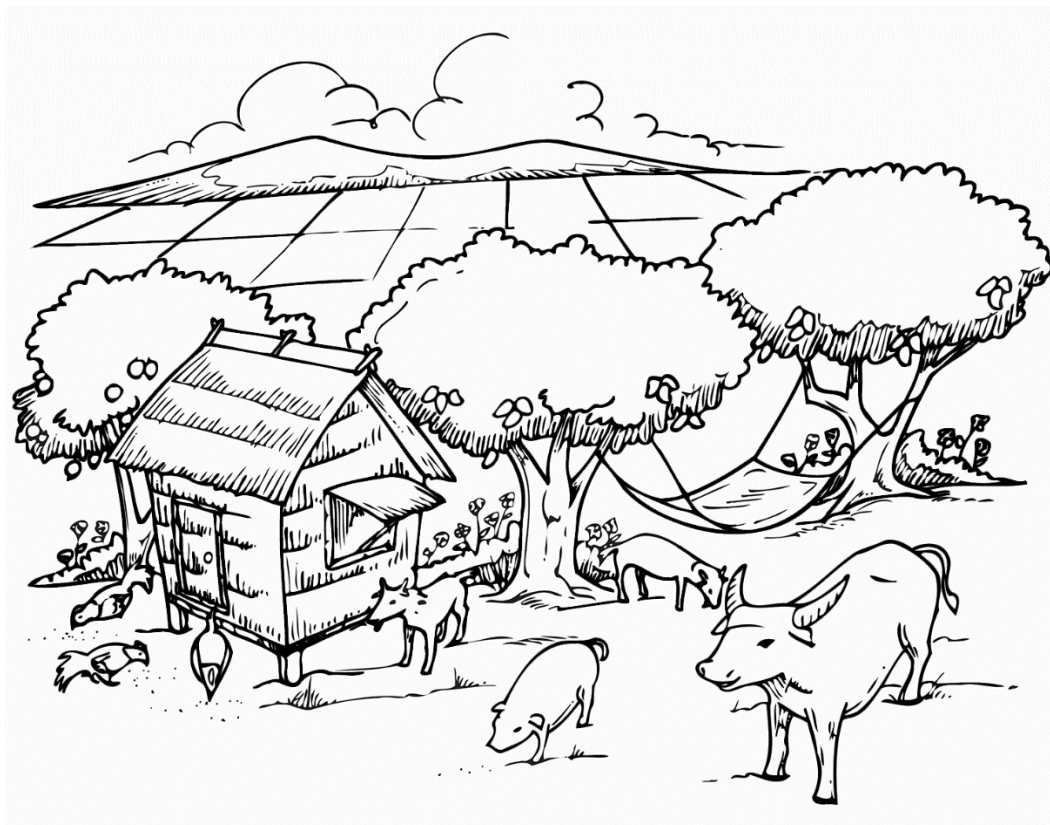
- A. Pakikinig sa guro
- B. Paghahabulan
- C. Pagliligpit ng higaan
- D. Paglalaba ng maruruming damit
- E. Pagtatawanan nang malakas dahil nagkakasayahan
- F. Pagsulat ng mga itinuro ng guro sa pisara
- G. Panonood ng TV kasama ang pamilya

Sa Tahanan	Sa Paaralan	Sa Parke at Palaruan
1.	4.	6.
2.	5.	7.
3.		



## Karagdagang Gawain

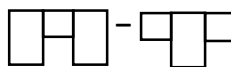
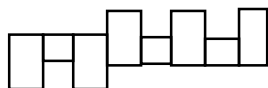
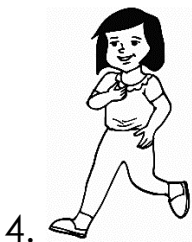
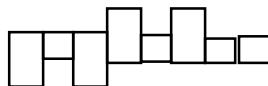
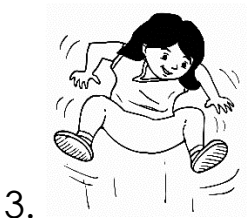
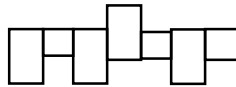
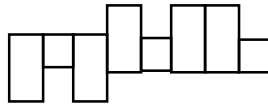
Isipin mo na ikaw ay pupunta sa isang bukid na tulad ng nasa larawan. Ano- anong mga kilos ng katawan at mga gawain ang maaaring mong gawin sa lugar na ito? Magbigay ng apat (4) kilos o gawain na maaari mong isagawa rito.



Bilang	Kilos ng Katawan o Gawain
1	Hal. Umakyat sa puno.
2	
3	
4	
5	

*Balikan*

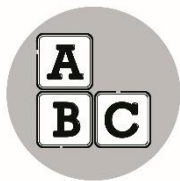
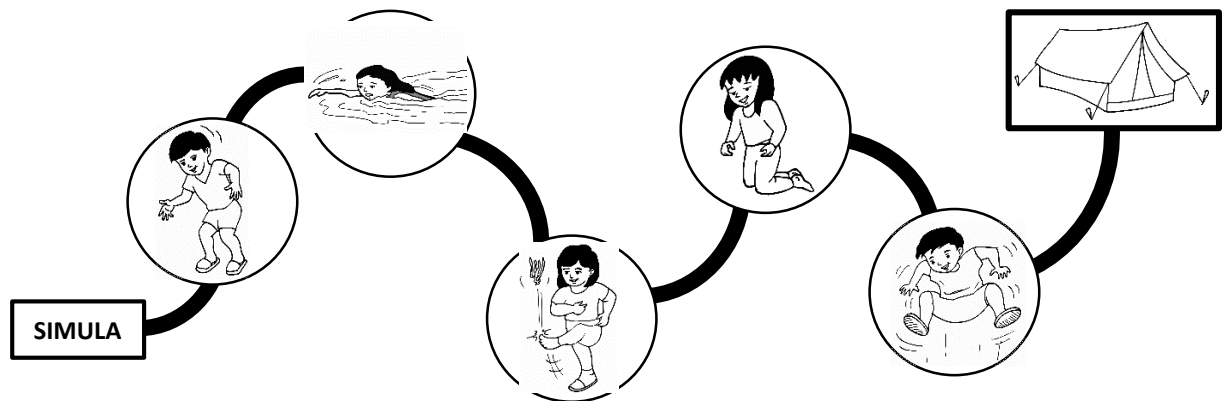
Tukuyin ang kilos na ipinapakita sa larawan. Isulat ang mabubuong salita sa iyang sagutang papel.





## *Suriin*

Tuntunin ng daliri ang daan papunta sa campsite. Mayroong mga istasyon kung saan gagayahin mo ang kilos na makikita sa larawan upang makapunta sa susunod na istasyon.



## *Pagyamanin*

Ano-ano ang mga kilos na iyong ginawa habang tinutunton ang daan papuntang campsite? Isulat ito sa iyong sagutang papel.



Awitin nang may kilos ang kantang “Kung Ikaw ay Masaya.”  
Gamiting pamalit sa mga bahaging may salungguhit ang mga kilos na naisulat.

### KUNG IKAW AY MASAYA

Kung ikaw ay masaya tumawa ka! Ha! Ha!

Kung ikaw ay masaya tumawa ka! Ha! Ha!

Kung ikaw ay masaya, buhay mo ay sisigla

Kung ikaw ay masaya tumawa ka.



### *Isaisip*

Ang mga kilos o galaw ng katawan ay maaaring maisagawa sa mga gawain sa bahay, paaralan o pamayanan. Ang mga kilos na ito kapag naisagawa nang maayos ay nakapagpapabuti ng ating kalusugang pangkatawan at pangkaisipan.



## Isagawa

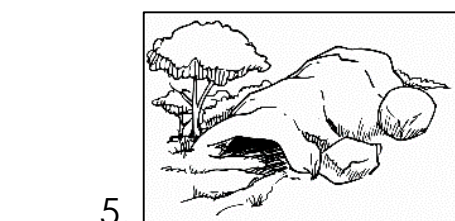
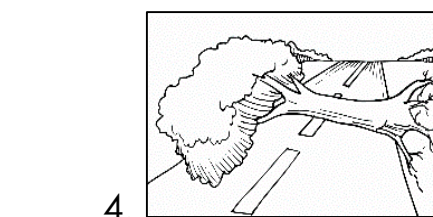
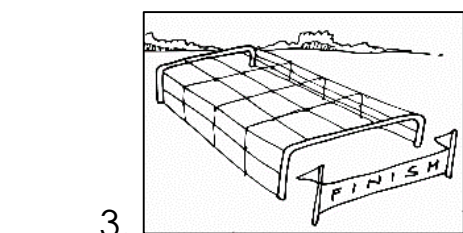
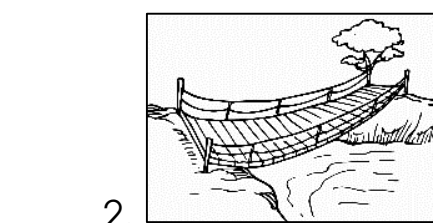
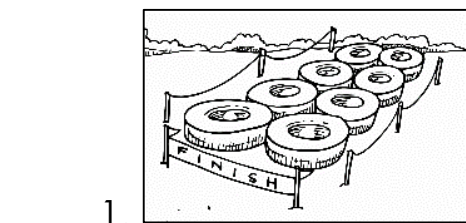
Anong kilos ang maaaring gawin sa pagsasagawa ng bawat sumusunod na gawain? Isulat ang titik ng tamang sagot sa iyong sagutang papel.

1. Pagsalok ng tubig      a. pagtakbo    b. paghiga    c. pagyuko    d. paglukso
2. Pagtatanim              a. pag-upo    b. pag-ikot    c. paghiga    d. pagtalon
3. Pagsasampay ng damit    a. pagtayo    b. pagsipa    c. pagsulat    d. paghiga



## Tayahin

Tingnan ang mga larawan. Anong kilos ang dapat mong gawin upang makadaan sa mga ito? Maaaring isagawa ang kilos habang nagsasagot.



A. pagtalon      B. paglukso      C. paglakad      D.






## *Karagdagang Gawain*

Subukang isulat ang mga titik ng iyong pangalan sa pamamagitan ng pagpapagalaw sa iba't-ibang bahagi ng katawan. Maaaring humarap sa salamin o magpakuha ng video habang isinasagawa ito.



# Susi sa Pagwawasto

## Aralin 1


<p><b>Subukin:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tuwid</li> <li>2. Malapad</li> <li>3. Baluktot</li> <li>4. Nakauinat</li> <li>5. Nakapiliipit</li> </ol>	<p><b>Baliklan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. baliklat</li> <li>2. siko</li> <li>3. baywang</li> <li>4. tuhod</li> <li>5. paa</li> </ol>	<p><b>Sutin:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. parusukat</li> <li>2. bilog</li> <li>3. tatsulok</li> <li>4. parihaba</li> <li>5. biluhaba</li> </ol> <p>hugis dayamon</p>	<p><b>Pagymamin:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. b</li> <li>2. c</li> <li>3. d</li> <li>4. e</li> <li>5. a</li> </ol>
<p><b>Isagawa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. </li> <li>2. </li> <li>3. </li> </ol>	<p><b>Tayahin:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. y</li> <li>2. x</li> <li>3. c</li> <li>4. b</li> <li>5. f</li> </ol>	<p><b>Karagdagan:</b></p> <p>Gawain:</p> <p>- depende sa sagot ng bata</p>	

## Aralin 2

<p><b>Baliklan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. D</li> <li>2. A</li> <li>3. C</li> <li>4. B</li> <li>5. T</li> </ol>	<p><b>Pagymamin:</b></p> <p>- depende sa sagot ng bata</p>	<p><b>Isagawa:</b></p> <p>- depende sa sagot ng bata</p>	<p><b>Tayahin:</b></p> <p>l t b</p>
--	--	--	---



### Aralin 3

<p><b>Subukin:</b> - depende sa sagot ng bata</p>	<p><b>Balikkan:</b> 1. C O R E 2. D 3. A 4. B C O R E</p>	<p><b>Tuklasin:</b> 1. / 2. / 3. x 4. / 5. / 6. /</p>	<p><b>Suriin:</b> -Maagaring kahalin'tulad ng mga ito: 2. paa, binti, hita 3. tuhod, binti 4. kamay, braso, daliri 5. paa, binti, tuhod</p>
<p><b>Pagymamanin:</b> - depende sa sagot ng bata</p>	<p><b>Isagawa:</b> 1. 2. 3.</p> 	<p><b>Tayahin:</b> 1. C 2. D 3. G 4. A 5. F 6. B 7. E</p>	<p><b>Pagymamanin:</b> - depende sa sagot ng bata</p>

### Aralin 4

<p><b>Balikkan:</b> 1. Pagtakbo 2. Paghiga 3. Pagtalon 4. Paglatakad Pag-upo</p>	<p><b>Pagymamanin:</b> (Kahit ilan sa mga Yuko, langoy, sipa, luhod, talon)</p>	<p><b>Isagawa:</b> 1. C 2. A 3. A</p>	<p><b>Tayahin :</b> 1. A at B 2. C 3. D 4. B 5. E</p>
--	---	---	---

## *Sanggunian*

*Music, Art, Physical Education And Health 2 - Patnubay Ng Guro.*  
1st ed. Reprint, Department of Education, 2013.

*Music, Art, Physical Education And Health 2 - Kagamitan ng Mag-aaral.* 1st ed. Reprint, Department of Education, 2013.

*K to 12 Curriculum Guide - Physical Education.* Reprint,  
Department of Education, 2016.

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)